



12月 予定献立表

○はしの日は、必ずはしを持ってきましよう。

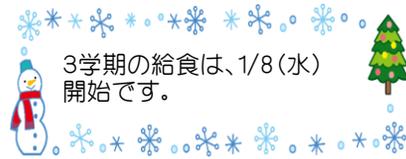
令和元年度
流山市立東部中学校

日	曜日	はし	牛乳	献立名 (主食・主菜・副菜・他)	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	
					肉 魚 卵 大豆 豆類 大豆製品	牛乳 小魚 乳製品 海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜 (淡色野菜) 果物	穀類 いも類 砂糖類	油脂類 脂肪の多い食品	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		脂質 (g)	食塩相当量 (g)
2	月			プルコギ韓国風井 春雨スープ 白玉フルーツポンチ	豚肉 鶏肉	牛乳 寒天	人参 にら チンゲンサイ	しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 切干大根 黄桃 大豆もやし ぶなしめじ しいたけ パイン	米 でんぷん 砂糖 春雨 白玉もち	ごま ごま油 油	874 Kcal	
3	火	○		ご飯 くきわかめのきんぴら 豆腐ハンバーグ みりんマスタードソースかけ じゃがいもの味噌汁	豆腐 鶏肉 さつまいも揚げ 油揚げ 味噌	牛乳 生クリーム くきわかめ	人参 小松菜	ごぼう 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも パン粉 こんにゃく	ごま ごま油 油	809 Kcal	
4	水	○		ご飯 鯖の味噌煮 もやしとキャベツの和風和え かきたま汁 ヨーグルト	鯖 味噌 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	しょうが 長ねぎ キャベツ 大豆もやし コーン ぶなしめじ	米 砂糖 でんぷん	ごま サラダ油 ごま油	834 Kcal	
5	木	○		黒ごまご飯 厚焼き卵 じゃがいものきんぴら 大根の味噌汁	卵 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 小松菜	ごぼう 大根	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 ごま	888 Kcal	
6	金	○		ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き がんものそぼろ煮 けんちん汁	鮭 味噌 がんもどき 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ ぶなしめじ 大根 長ねぎ ごぼう	米 砂糖 でんぷん さといも	油 ごま油	807 Kcal	
9	月			チキンカレーライス ごまドレサラダ みかん	鶏肉	牛乳 チーズ わかめ	人参	玉ねぎ りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり 大根 みかん	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 バター ごま油 ごま	847 Kcal	
10	火			長ねぎのペペロンチーノ ポークビーンズ チーズマフィン	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 青ねぎ	にんにく 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ ぶなしめじ	スパゲティ じゃがいも 砂糖 小麦粉	バター オリーブオイル 油	814 Kcal	
11	水	○		ご飯 いなだの照り焼き 豚肉と野菜の味噌炒め きりたんぽ <small>★東部地区小中学校 ★メニュー(サラダ)</small>	いなだ 豚肉 味噌 鶏肉 ちくわ	牛乳	人参 ピーマン	しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし ごぼう まいたけ 長ねぎ	米 砂糖 でんぷん こんにゃく きりたんぽ	油	855 Kcal	
12	木			きなこ揚げパン ペンネマカロニのミートソース煮 さつまいものサラダ	きなこ 豚肉 大豆 ハム ひよこ豆	牛乳	人参 ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ コーン	パン 砂糖 マカロニ さつまいも	油	894 Kcal	
13	金	○		ご飯 ホキの香味ソースかけ れんこんのきんぴら 北海汁	ホキ 豚肉 味噌	牛乳	人参 小松菜	しょうが にんにく 長ねぎ コーン れんこん 大根 白菜	米 でんぷん 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま バター	805 Kcal	
16	月			青ねぎチャーハン 揚げぎょうざ 中華サラダ 中華卵スープ	豚肉 ハム 鶏肉 卵	牛乳	人参 青ねぎ 小松菜	にんにく 玉ねぎ きゅうり コーン 長ねぎ	米 パン粉 ぎょうざの皮 春雨 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま	831 Kcal	
17	火	○		チャンポンうどん つくねと野菜の煮物 かぼちゃの蒸しパン <small>12/22 冬至</small>	豚肉 いか うずら卵 かまぼこ 鶏肉	牛乳	人参 さやいんげん かぼちゃ	白菜 長ねぎ れんこん 玉ねぎ	うどん 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 ごま	777 Kcal	
18	水	○		ご飯 ししゃもの竜田揚げ ひじきとごぼうの炒り煮 白菜の味噌汁 みかん	豚肉 油揚げ 味噌 さつまいも揚げ	牛乳 ししゃも わかめ ひじき	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう 白菜 玉ねぎ みかん	米 砂糖 でんぷん こんにゃく	油 ごま	799 Kcal	
19	木			コーンピラフ タンドリーチキン ABCスープ チョコクレープ <small>* Merry Xmas</small>	ベーコン 鶏肉 ウィンナー 豆乳	牛乳 ヨーグルト	赤ピーマン ピーマン 人参 小松菜	コーン マッシュルーム にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ	米 マカロニ 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 バター	791 Kcal	

*食材購入の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。

☆12月の行事食☆

○今月は11月に引き続き、地産地消として千葉県産や流山市産の野菜を取り入れています。
(さつまいも・長ねぎ・白菜・大根・里いも・小松菜・青ねぎ)
また、東部地区内の小中学校の児童・生徒が考えた地産地消献立が入っています。
12/12(木)のさつまいものサラダ(東小)です。
1月は、東部中の2年生が考えた献立を取り入れる予定です。
○12/17(火)は、冬至にちなみ「運が向くように」という意味で、「ん」のつく食べ物を取り入れています。



3学期の給食は、1/8(水)開始です。

今月の平均栄養価	
エネルギー	832kcal
たんぱく質	31.0g
脂質	24.6g
カルシウム	430mg
食塩相当量	3.2g